



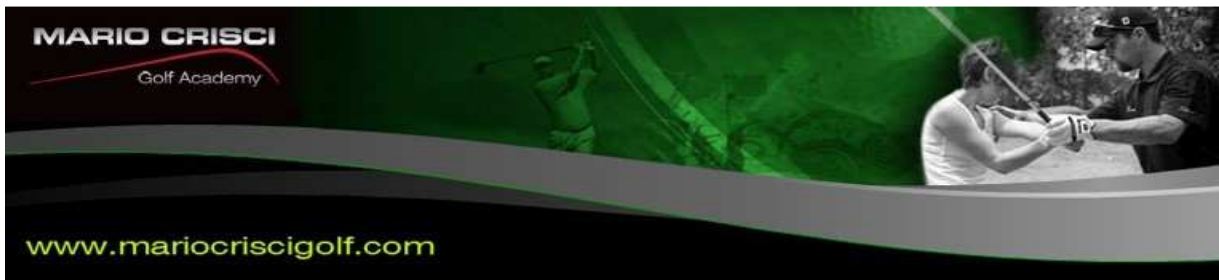
Lecciones mentales y apostillas psicológicas de Augusta 2012

Cualquier torneo, pero aún más un *major*, deja múltiples lecciones mentales para aprovechar y la 77ª edición del Masters de Augusta no ha sido la excepción. Más allá de las emociones, las amenazas a la punta que surgían y caían en el último día, el histórico albatros de Oosthuizen, o el irreal gancho de Watson en el segundo hoyo de desempate, mucho nos puede dejar aquella disputa.

Primera lección: Recuperación

La tremenda batalla entre Bubba Watson y Louis Oosthuizen en los hoyos finales y en el playoff, a puro nervio (para protagonistas y espectadores), como cuando erraron la salida por la derecha del 10 en el hoyo decisivo, nuevamente enseña lo importante de recuperarse. El golf es también un juego de “rebotar” de las caídas. En el caso de Watson una increíble recuperación en el segundo golpe (¿calidad, suerte, casualidad o temple de acero?). El golf puede a veces ser injusto y los golpes no terminan saliendo como uno quiere, por eso es necesario aceptarlos (enojarse no va a traer nada bueno) y pensar en el siguiente golpe. Como se mencionó en *Lidiando con las consecuencias - la rutina post golpe* [<http://www.mariocriscigolf.com/mental/mental11-texto.html>] la mentalidad para adoptar está guiada por la pregunta: *¿qué es lo mejor que puedo hacer ahora?* Algo en esa línea es probablemente lo que pensó Watson quien comentó después: “Me metí en esos árboles y pegué un tiro loco que vi en mi cabeza y, de alguna manera, estoy acá hablando con ustedes con una chaqueta verde puesta”. Estoy casi convencido de que su pensamiento estaba dirigido en hacer ese tiro y no en algo como “acá tiré el torneo”, “cómo lo arruiné todo”, “qué mala suerte tuve” u otra idea en esa línea (ni hablar de “nunca volveré a tener la chance de ganar un major”). Entonces, es esencial tener la habilidad para recuperarse, eso te va a convertir en exitoso. Nadie en la historia ha completado (al menos oficialmente) una vuelta perfecta, todos en algún momento necesitan recuperarse.

Otra recuperación para resaltar es la de Phil Mickelson. Más allá del debate sobre sus decisiones en el triple bogey del 4 de la ronda final, acá queremos rescatar lo que hizo después. Quizá durante ese hoyo siguió pensando en el golpe de salida que lo dejó entre el bambú 40 yardas a la izquierda de la bandera. Sin embargo, el zurdo de California pese a ese tropiezo no se desbarrancó después e hizo todo lo posible para volver a quedar expectante en la contienda aunque la resolución ya no dependía tanto de él. Tenía la excusa servida para entregarse y derrumbarse, sin embargo siguió prendido, descontando esos tres golpes en el resto de su recorrido sin bogeys. ¿Cuántos otros jugadores (profesionales o aficionados) entran en un mentalidad de “ya está todo perdido” y empiezan a hacer cualquier cosa?



Segunda lección: Paciencia y actitud

Lo recién mencionado sobre Mickelson y el hecho de que Watson nunca estuvo solo en la punta durante el desarrollo del torneo (logró alcanzar a Oosthuizen después de acertar cuatro birdies consecutivos desde el hoyo 13 hasta el 16 en la última ronda), también resalta la importancia de la paciencia y de jamás entregarse. Nunca se sabe qué puede pasar y no se termina hasta que se termina. Watson recién pudo hacer la diferencia cuando más importa: en el último golpe.

Tercera lección: Foco y aceptación

Hay declaraciones de Oosthuizen que hablan de aceptación y una conciencia tranquila: “No pude pegarle mejor a los putts de los hoyos 18 y 10 (del desempate), lamentablemente no entraron. No tengo remordimientos, jugué lo mejor que pude”. Esa es *la* mentalidad, sólo pensar en hacer las cosas de la mejor manera posible, focalizar en lo que uno puede controlar. Lo que hacen los demás no lo podemos manejar.

Cuarta lección: Distractores

Por otro lado, Oosthuizen también comentó, “es realmente entretenido jugar con él [por Watson] ver los tiros que está encarando y tiros que yo realmente no veo o que nunca pegaría”. Habla de cómo uno se puede distraer y salir de *su* juego si se engancha con lo que el otro está haciendo. Tampoco queremos dar la impresión de que uno tiene que ser un robot, solo mentalizado en lo de uno, y no vivir la experiencia de socializar que el golf muchas veces ofrece. Lo importante acá para enfatizar es tener suficientemente aceitado el mecanismo de poder encender y apagar el *switch* de su propia concentración. Una de las claves para esto son las rutinas de preparación [*En búsqueda de la consistencia: Construyendo la rutina pre golpe* <http://www.mariocriscigolf.com/mental/mental9-texto.html>]. Aclaramos que no se quiere insinuar que este fue el motivo por el cual no gana el torneo (un debate: el torneo lo gana Watson, pero ¿no hay algo de colaboración por parte del sudafricano al menos en el último hoyo?), sino sólo resaltar uno de los distractores más fuertes que están al acecho (el juego de los compañeros de salida) y cómo hasta los jugadores más encumbrados pueden caer en tentaciones similares de distraerse como cualquier aficionado.

Quinta lección: Rutinas y concentración

Bubba Watson aclaró que se concentró tanto en el putt cortito que le quedó en el segundo hoyo de desempate porque tenía en mente que una semana antes la surcoreana I.K. Kim había desperdiciado la oportunidad de ganar el LPGA Kraft Nabisco Championship en el 18 en una situación similar. El relator en la televisión tildó de “formalidad” al putt de un pie que prácticamente recorrió todo el hoyo y volvió en la misma dirección que vino. La jugadora finalmente perdió en el desempate con su compatriota Sun Young Yoo. Esto recuerda a todos la necesidad de respetar las rutinas y el desafío que cada golpe propone.



Sexta lección: Todos tiemblan

La sinceridad de Watson también trae algo para resaltar: “Es que simplemente no sé qué paso en los *back nine*. Estaba nervioso en cada tiro, en cada putt”. Estas personas son reales, no son de hielo, el que triunfa no siempre es el que no tiene nervios ni miedo, sino el que mejor actúa bajo la presión y los nervios. Por otro lado, no es poco común que deportistas que acaban de tener una actuación extraordinaria no puedan recordar con claridad qué les pasó, esa alteración de la memoria es una señal de que estaban inmersos en lo que estaban haciendo, que estaban en *flow*.

Primera apostilla psicológica: Consistencia

Lo competitivo y realmente duros que son estos torneos: Ángel Cabrera fue uno de los 4 jugadores en bajar el par de cancha en 3 de los 4 días. Los otros: Bubba, Oosthuizen y Kuchar. Dos ya se sabe, disputaron el desempate, Kuchar terminó empatado en tercer lugar a dos golpes de los líderes, y el cordobés quedó empatado en el 32° lugar. Está claro que a estos niveles el golf premia la consistencia, más allá de alguna inspiración momentánea, y que la presión es permanente. La consistencia tiene un gran componente psicológico, requiere de la capacidad de poder prepararse mentalmente una y otra vez, golpe tras golpe.

Segunda apostilla psicológica: Debate

El “irreal” gancho del ganador del torneo plantea una discusión (que quedará para los teóricos) sobre qué es realmente la *fortaleza mental*: ¿recuperarse de un error o, justamente, no cometer ese error en primer lugar?

Tercera apostilla psicológica: ¿Debacle?

Este punto en realidad es pura especulación: ¿cómo pasó Tiger Woods de ser aquel jugador zen en eterna armonía al que es capaz de tirar y patear un palo (hierro 9 en el 16 del segundo día)? ¿Han sido las cuestiones extradeporativas solamente? Un planteo que está entre lo técnico y lo psicológico: ¿habrá estado excesivamente pendiente de la mecánica de los golpes y estar demasiado concentrado en eso habrá sido lo que lo llevó a perder fluidez a la hora de jugar? Igualmente, falta mucho para poder afirmar si Tiger volverá a ser el que fue, si será mejor de lo que fue o si no podrá volver a estar a esa altura.

Perlita final

Finalmente, para agregar una cuota de humor, un *oso* memorable, digno de los mejores actos de comedia: <http://tinylink.net/25872>

Lic. Carlos Giesenow

Psicólogo especializado en deportes

cgiesenow@mariocriscigolf.com

cimaperformance.com